

Техніка «Глибоке дихання»

Цей вид дихання відомий ще як діафрагмальне або черевне дихання. При постійній практиці таке дихання допомагає розслабитися, знижує частоту серцевих скорочень, прискорює метаболізм і сприяє зниженню артеріального тиску.

Як це працює: діафрагма при натягуванні рухається, відштовхуючи черевний вміст вниз і розширюючи черевну стінку назовні. Коли ви робите видих, діафрагма розслабляється, а повітря виходить з легенів, тоді як черевна стінка вирівнюється.

Алгоритм дій:

1. Оберіть зручне місце.
2. Сядьте так, щоб відчувати себе комфортно.
3. Зверніть увагу на тіло, опору під спиною та сідницями, не перехрещуйте руки та ноги.
4. Зробіть глибокий вдих носом та порахуйте до п'яти.
5. Повільно видихніть через ніс рахуючи до п'яти, зосереджуючись тільки на русі дихання.

Виконуйте вправу щодня від 5 хвилин на день, кожного разу спостерігайте за змінами. Відновлення спокійного стану буде показником того, що ваші зусилля дають хороші результати.